



# SECTION ADULTE

Saison 2019/2020 – de Janvier 2020 à Juin 2020

QUI ? (Né en 2003 et avant)

- Adultes débutant(e)s et orientés loisir
- Adultes confirmé(e)s et orientés performance
- Lycéen(ne)s orienté(e)s performance

QUAND ? (Créneaux d'entraînements)

Jour	Horaires	Lieu	Activité
LUNDI	12h00-14h	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	19h-20h	Piscine Biascamano	Natation
MARDI	7h30-9h	Piscine Fonquerne (25m)	Natation
	18h30-20h	Stade J. Curie	Course à pied
MERCREDI	12h-14h	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	20h-21h30	Piscine Biascamano	Natation
JEUDI	7h30-9h	Piscine Fonquerne (25m)	Natation
	18h30-20h	Stade J. Curie	Course à pied
VENDREDI	12h-14h	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	18h-19h30	Salle Escrime Caserne Vauban	Renforcement musculaire
SAMEDI	8h-9h30	Piscine Fonquerne (50m)	Natation
	10h-12h (1x/mois)	RDV Fonquerne	Vélo (technique)
DIMANCHE	Selon saison/météo		Vélo

COMBIEN ? (1 mois d'essai gratuit !)

- 226€ / an (licence loisir FFTRI) ou 290€ / an (licence compétition FFTRI)

INSCRIPTION & RENSEIGNEMENTS

- [sete-thau-triathlon.fr](http://sete-thau-triathlon.fr)/07 71 37 23 82/[stt.setethautriathlon@gmail.com](mailto:stt.setethautriathlon@gmail.com)



OSEZ LA DIFFERENCE

